

# **POZOR!! ZAČÍNÁME CVIČIT OD**

## **9. 1. 2020!!**

Cvičit se bude pravidelně **ve čtvrtek od 18:30 hod v sále OÚ v Kamenci u Poličky.**

Cvičení je určené **pro všechny věkové kategorie**, které mají chuť a sílu se hýbat.

**Co Vám na hodině cvičení můžeme nabídnout:**

- Pilates,
- cvičení s gymnastickými míči,
- posilování různých partií těla,
- kruhový trénink
- a mnoho dalšího.

Předcvičovat budou zkušené předcvičovatelky a předcvičovatelé, kteří se daným aktivitám věnují, i když ne na profesionální úrovni.

S sebou si vezměte **karimatku, pití, ručník**, pokud vlastníte **gymnastický míč** a chuť pro své tělo a zdraví něco udělat.